உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ஆனந்த
தை
மலர் 13

1975
ஜனவரி
இதழ் 1

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

ருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

படுக்கையை விரித்துவைக்காதே!

இன்றைய நாகரீக குடும்ப வாழ்க்கை முறையில் ராத்திரி படுத்துக் கொள்ளும் மெத்தை படுக்கைகளைச் சுற்றிவைக்காமல் அப்படியே பகல் முற்றிலும்கூட விரித்த வண்ணமாகவே வைப்பது அதிகமாய் காண்கிறது. பூமியில் படுப்பவராவது படுக்கையை வேறு இடத்தில் வைக்கின்றனர். கட்டிலில் படுக்கும் வசதியுள்ளவர், படுக்கையை பல நாட்கள் பகல் ராத்திரி பூராவாக விரித்தே வைக்கின்றனர். இவர்கள் படுக்காத நேரங்களில் பூனை, நாய், எலி, பல்லி, பூச்சிகள் அந்தப் படுக்கைகளை நித்திரைக்கு நிம்மதியாய் உபயோகிக்கின்றன. வெளி தூசி அழுக்கு வகைகளும் சேருகின்றன. இது படுக்கும் மனிதர்களுக்கு நோய்கள் ஒட்ட நிச்சயமாய் ஏதுவாகும். படுத்து எழுந்ததும் படுக்கையை சரியாய்ச் சுற்றி மூடிவைப்பது மிக எளிதான கார்யமே. இதைச் செய்வது நோய் பரவலைத் தடுக்கும். படுக்கைகள் விரிப்புகள் போர்வைகள் பரிசுத்தமாய் இருப்பதும், ஜலத்தில் நனைத்துத் தோய்க்க முடியாத பஞ்சுமெத்தை தலையணைகளை அடிக்கடி வெய்யிலில் உலர்த்துவதும் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கு அவசியம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
தை
மலர்-13

1975
ஜனவரி
இதழ்-1

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

उद्यन्नद्य मित्रमहः ।
आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।
हृद्रोगं मम सूर्य ।
हरिमाणं च नाशय ।।

उद्यन्नद्य विवस्वानारोहन्नुत्तरां दिवं देवः ।
हृद्रोगं मम सूर्यो हरिमाणं चाशु नाशयतु ।

என்னெதிரில் இதோ இன்று உதித்துவரும் ஸூரிய பகவானே! நீர் தனது கிரணங்கள் மூலம், எல்லாப் பொருள்களிலும் ஊடுருவிப் பாய்ந்து ஜீவசக்தியை அளிப்பவர். விண்ணின் மேல்விசும்பை எட்டிச் செல்பவர். உதயம் அஸ்தமனம் இரண்டையும் லீலையாகச் செய்பவர். எல்லாப் பிராணிகளையும் தம் தம் செயல்களில் ஈடுபடுத்துபவர். எனது உள்ளத்தைப் பீடிக்கும் நோய்களையும் பிறர் கண்களில் படும்படி தோலில் தோன்றும் நோய்களையும் விரைவில் போக்கி அருள்வீராக!

— (யஜுர்வேதம், ஸாம்பன் இயற்றிய
ஸூர்ய ஆர்யாத்வாதசகம்)

ஆசாரக் கோவை

வைகறையிற் செய்யவேண்டியவை

வைகறை யாமந் துயிலெழுந்து தான்செய்யும்
நல்லறமு மொண்பொருளுஞ் சிந்தித்து வாய்வதில்
தந்தையுந் தாயுந் தொழுதெழுக என்பதே
முந்தையோர் கண்ட முறை. (4)

கருத்து: பகல் பொழுது நாலுயாமம். இரவு நாலுயாமம். இதில் காலை சந்தி ஒருயாமம், மாலை சந்தி ஒருயாமம் நீக்கி, மற்ற ஆறு யாமங்களைக்கொண்டு ஒரு நாளை ஆறு பொழுதுகளாகப் பண்டையோர் பிரித்துள்ளார்கள். ஒருயாமம் ஏழரை நாழிகை, அதாவது மூன்று மணிகாலம். இந்த இந்த நேரத்தில் இந்த இந்தக் கார்யம் செய்யவேண்டும் என்றும் சொல்லியுள்ளார்கள். வைகறை யாமம் என்பது ஸூர்யோதயத்திற்கு முன்பு ஒன்றரை மணி நேரம். இதையே பிராம்ஹ முஹூர்த்தம், அறிவு காலம் என்று புகழ்கின்றனர்.

இந்த வைகறை எனப்படும் பின்யாமத்தில்
செய்யவேண்டியதாவன ;-

1. துயிலெழுந்து: தூக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுந்துவிட வேண்டும். இதனால் உண்டாகும் நன்மைகள் — விடியற்காலம் ஸத்வகுணம் நிறைந்த நேரம். இதில் எழுந்திருத்தல் மனதின் ஸத்வ குணத்தை வளர்க்கும் இருள் பிரியத் தொடங்கும் முன்வேளையில் இருள் இருக்கும்பொழுதே விழித்தலால் நெடுநேரம் அயர்ந்து மூடிக் கொண்டிருந்த கண் விழிகள் கிரமமாய் அதிக வெளிச்சத்தைப் பார்ப்பதால் கண்களுடைய சக்தி குறையாது. திடீரென ஸூர்ய வெளிச்சத்தைப் பார்த்தல் கண்களுக்குக் கெடுதலே. மேலும் அன்றைய அலுவல்களைச் செய்வதற்கு அதிகாலையில் எழுந்துகொள்வது மிக அநுகூலம் என்று சொல்லத் தேவையில்லை. ஸூர்யோதய காலத்தில் நித்திரை செய்பவனுக்கு "அப்ப்யுதித தோஷம்" (अभ्युदित दोषः) என்று பாபம் தர்மசாஸதிரம் சொல்லுகிறது. பிராயச்சித்தமும் விதிக்கின்றது. இந்த பாபம் தவிர்க்கப்படவேண்டும். மேலும் பிராம்ஹ முஹூர்த்தத்தில் எழுந்திருத்தல் ஆயுளை வளர்க்கும் என்று ஆயுளின் வேதம்—"பிராம்ஹே முஹூர்த்தே உத்திஷ்டேத் ஸ்வஸ்த்தோ ரக்ஷார்த்தம் ஆயுஷ:" (ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुष) என்று சொல்லுகிறது.

குறிப்பு: சொஸ்தமாயிருப்பவன் விடியற்காலேயில் எழுந்திருக்க வேண்டும் என்ற குறிப்பு—வியாதியஸ்தர்கள் வியாதியின் நிலேயைக் கருதி விடியற்காலத்திலும் தேவையானுல் தூங்கலாம் என்று அனுமதிக்கிறது.

2. தான்செய்யும் நல்லறமு மொண்பொருளுஞ் சிந்தித்து—தூக்கத்திலிருந்து எழுந்த உடனே, தான் அன்னுளில் செய்யவேண்டிய நல்லறம்—தரும கார்யங்களேச் சிந்தித்து மனதில் குறித்துக்கொள்ளுக. மேலும், ஒள்பொருளும்—தர்மங்களேச் செய்வதற்கும், குடும்பத்தைக் காப்பாற்றவும், இன்பங்களே அநுபவிப்பதற்கும் இன்றியமையாத பொருளின் வருவாய்க்குள்ள தொழில் முறையில் அன்று செய்ய வேண்டிய கார்யங்களேயும் திட்டமிட்டுக்கொள்ளுக. இவவாறே ஸ்மிருதி கர்த்தா மனுவும் சொல்லுகிருர். ''பிராம்ஹே முஹுர்த்தே புத்த்யேத தர்மார்த்தௌ ச அநுசிந்தயேத்'' (ब्राह्मे मुहूर्ते बुद्ध्येत धर्मार्थौ चानुचिन्तयेत्) (அர்த்தம்—பொருள். புத்த்யேத—எழுந்திரு.)

அதிகாலேயில் எழுந்ததும் சிந்திக்கவேண்டிய இரு விஷயங்களில், முதலில் அறத்தைச் சொல்லிவிட்டு அடுத்தபடியாகவே பொருளேச் சொன்னது, அறம் செய்வதற்கே பொருள் தேடவும், அறநெறி தவருமல் பொருள் தேடவும் என்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

3. தந்தையுந் தாயுந் தொழு தெழுக—சிந்தனே செய்யவேண்டியதைச் சிந்தித்த பிறகு செய்யவேண்டிய கார்யமாவது—தாய் தந்தையர்களே நமஸ்காரம் செய்யவேண்டும். தனயரின் நன்மைகளேயே ஸதா தியானம் செய்துகொண்டிருத்தலே பெற்ருேர்களுடைய சுபாவம். அவர்களுடைய ஆசீர்வாதம் ஸகல ஸுகங்களேயும் அளிக்க வல்லது. பெற்ருேர்களுடன் கல்வி கற்பித்தவர்களும் பிதாக்கள் என்றே அறிஞர்களுடைய மரபு. ஆசிரியர்களேயும் அவசியம் குருபக்தியுடன் நமஸ்காரம் செய்யவேண்டும், இவர்கள் அருகில் இருந்தால் நேரில் ஸாஷ்டாங்கமாய் நமஸ்காரம் செய்யவும். எட்ட இருந்தால் அல்லது அமரராகியிருந்தால் மனதில் தியானித்துத் தொழவும். பின்பே எந்தக் கார்யத்தையும் செய்யத் தொடங்கவேண்டும்.

4. என்பதே முந்தையோர் கண்ட முறை—மெய்யறிவு படைத்துள்ள பண்டையோர் மேற்கூறிய விடியற்காலேயில் விழித்தல், அறம் பொருள்களேச் சிந்தித்துத் திட்டமிடுதல், பெற்ருேர்களே வழிபடுதல் ஆகிய முறைகள் வெறும் வாய்ச் சொல்லல்ல. பண்டையோர் பரம்பரையாக இவைகளே அநுஷ்டித்து, இவை மனிதனுக்கு நன்மை தருபவை என்று சுயம் கண்டுபிடித்துக் கருணேயால் சொன்ன ஒழுக்க முறைகள்.

★

பனியும் கோடையும் சேரும்போது

இவ்வாண்டில் மழை மிகக் குறைந்துவிட்டதால் வழக்கத்தைவிட பனி அதிக மாதங்கள் அரசாண்டுவிட்டது. பனி குறையக் குறைய இனி கோடை சீக்கிரமே தன் உக்கிரத்தைக் காட்டும். பனியால் ஏற்பட்ட வரட்சி உள்தாப மிகுதி மாறுமுன்னரே கோடையால் ஏற்படும் தாபமும் வரட்சியும் அதிகமாகிவிடும். மழையின்மை கோடையை மிகப் பயங்கரமாக்கக் கூடும். கோடையில் மழை பெய்தால் அதன் உக்ரம் குறையக் கூடும். வானிலே இவ்வாண்டில் முழுவதும் ஏமாற்றத் தையே தந்து வருவதால், சுகந்தரும் மழையை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. மழை போதிய அளவு பெய்யாவிடில் சிறுமழையால் தாபம் அதிகமா வதும் உண்டு. ஆகவே போதிய பாதுகாப்பை நடையுடை பாவனைகள் மூலம் அமைத்துக்கொள்ளுதல் அவசியம்.

ஆண்டு முழுவதையும் ஆயுர்வேதம் இரண்டாகப் பிரித்துள்ளது. ஒரு பகுதி ஆதான காலம் எனவும், மற்றொரு பகுதி விஸர்க்க காலம் எனவும் பெயர். ஆதான காலத்தில் உடலில் வலிவு தானே காலபலத் தால் குறையும். அந்தப் பகுதி மாசி முதல் ஆடி வரை. இந்த காலத்தில் சூரியனின் சக்தி அதிகமாகி, உடலிலும் வெளியிலுள்ள ஜலாம்சம் குறைவுபடும். ஆதானம்—எடுத்துக்கொள்வது. சூர்யன் பலத்தை எடுத்துக்கொள்கிறான். ஆவணி முதல் தை வரை விஸர்க்க காலம்—விஸர்க்கம்-விடுவது. சூர்யன் நம்மிடமுள்ள ஜலாம்சத்தை எடுத்துக்கொள்வதற்கு இடையூறுள்ள காலமானதால் நம்மிடமே பலத்தை விட்டு வைக்கிறான். சந்திரனின் பலம் அதிகமுள்ள காலம். தானே உடலில் பலம் அதிகமாவதை இந்த காலத்தில் உணரலாம். இந்தக் காலவரை பொதுவாகத்தான் குறிப்பிடப்படுகிறது. சில ஆண்டுகளில் ஆதான காலம் நீளலாம். சில ஆண்டுகளில் குறையக் கூடும். அதற்கேற்ப உடல் வலிவு குறைவதும் அதிகமாவதும் உண்டு. இவ்வாண்டில் ஆதான காலம் வலிவடைந்துள்ளது. அதற்கேற்ப இயற்கையாக அமைந்துள்ள தேகபலம்-நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைய வாய்ப்புள்ளது. அதனால் சந்திரனின் பலம் பெருகும் வகையிலும் சூர்யன் தாக்குதலால் சரீர சக்தி குறைவதைத் தடுக்கும் வகையிலும் ஆகாரம் நடவடிக்கை முதலியவைகளைச் சீரமைப்பதில் கவனம் அதிகம் தேவை.

ஜூன் மாத நடுவிலிருந்து ஆகஸ்டு மாதம் நடு வரை அதாவது ஆனி ஆடி மாதங்களை கிரீஷ்ம ருதுவெனக் கூறுவோம். இதற்கு முந் தைய இரண்டு மாதங்கள் வஸந்த ருதுவாகும். இவ்விரண்டு ருதுக் களிலும் நடுப்பகலில் தாங்கமுடியாத வெப்பம், மாலையில் வெக்கை, இரவின் முன் பாதியில் மேல் காற்று குளிர் வாடையுடன்; வெப்பத்

தையும் காற்றின் குளிரையும் தாங்கமுடியாது உடலில் அசதியும் பல வீனமும்; வெயிலின் பலத்தால் உடலில் கப தாதுக் குறைவு; பலம் குன்றியவனுக்குச் சிறிது சிறிதாக வாயு அதிகமாகி அதனுல் ஏற்படும் உபத்திரவங்கள்; நடுப்பகலில் வெப்ப மிகுதியால் ஒரு வேலேயிலும் ஈடுபட முடியாது களேத்துப் போதல். மாலேயில் அசதி அதிகம். முன் இரவில் தூக்கமின்மை, பின்னிரவில் நன்கு தூங்கினுலும் விழித்தெழும் போது களேப்பு நீங்காது, சுருசுருப்பின்றிருத்தல். இது முதலியவை கோடைகாலத்தை அடிக்கடி ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டே இருக்கும். வெயிலினுலும், வரண்ட மேல் காற்றினுலும் தோல் வரண்டு கட்டி களும் சிரங்குகளும் வேர்வைக் குருவும் பாதிக்கும். சுபாவ பலக் குறைவுக் கேற்ப பசிக் குறைவு ஏற்பட்டு ஜீர்ணமின்மை, வயிற்றில் எரிவு, புண் முதலியவை ஏற்படுவதும், பேதி ஆவதும், நீர் எரிச்சல், கடுப்பு ஏற்படுவதும் ஸஹஜம். வஸந்த ருதுவிலும் கிரீஷ்ம ருதுவிலும் விசேஷ மாறுதல்கள் தமிழ் நாட்டில் காணப்படுவதில்லே. கிரீஷ்மத்தில் மேல் காற்று அதிகமாக அடிக்க ஆரம்பித்துவிடுமாதலால் பின்னிரவி லும், மாலேயிலும் வெப்பமும் புழுக்கமும் அதிகமாகப் பாதிக்காது. ஆனுல் மேல் காற்ருல் ஏற்படும் உடல் வலி, அசதி, தோல் வரட்சி போன்ற உபத்ரவங்கள் அதிகமாகும்.

விடியற்காலேயில் 4 மணிக்கே விழித்தெழுந்து மலஜலம் கழித்து பல் தேய்த்துத் தினமும் காலேயில் இரண்டு மைல் தூரம் நடந்துசென்று வருவது நல்லது. பொழுது விடிந்ததும் தூங்குவது இக்காலத்தில் அதிக சோம்பலேயும் அசதியையும்தான் விளேவிக்கும். யோகாஸனங்கள் பழகுவதும் லகுவான மற்ற தேகாப்பியாஸங்களும் அயர்வு ஏற்படாத வாறு சிறிதளவு செய்துகொண்டே வருவது சந்திகளில் வலி போன்ற வாயு உபத்திரவங்களேப்போக்க நல்லது. வெளியில் சென்று வந்ததும் வியர்வை அடங்கிச் சற்று அமைதியும் ஓய்வும் பெற்றபின். பிருங்கா மலகம், சந்தனுதி, க்ஷீரபலா தைலம்போன்ற தைலங்களேயோ அல்லது பூலாங்கிழங்கு, மஞ்சள், மிளகு போன்றவைகளேப் போட்டு அன்ருடம் காய்ச்சி வடி கட்டி ஆறிய நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண் ணெயையோ உடல் முழுவதும் மெல்லியதாகப் பூசிக்கொண்டு சுமார் ஒரு மணி நேரம் கழித்து ஸ்நானம் செய்யலாம். ஸூர்யோதயத் திற்குள் ஸ்நானம் செய்துவிடுவது இக்காலங்களில் மிகவும் சுகமளிக் கும். இவ்விதம் தைலம் தடவி ஸ்நானம் செய்வதால் கோடை-காற்று காலங்களில் ஏற்படும் சிரங்கு வேனல் கட்டி முதலிய உபத்திரவங்கள ஏற்படாமல் பாதுகாக்க முடியும். சட்டை, லங்கோடு, பனியன், வேஷ்டி, கால்சராய் போன்றவைகளே தினமும் நன்கு துவைத்து சுத்தம் செய்து போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது ஸுகத்தையும், அமைதி யையும் அளிக்கும். ரக்த ஸஞ்சாரம் துரிதப்பட்டு உத்ஸாஹமேற்

படும். அதனால் அதிக நேரம் குளிப்பது நல்லது. நீந்துவது இக் காலத்தில் ஒரு நல்ல தேகப்பயிற்சி. சோப்பு உபயோகப்படுத்தாமல் ரக்தத்தையும் தோலையும் சீர்படுத்தும் ஸ்நான சூர்ணங்களைத் தயிரில் குழப்பி ஸ்நானம் செய்வது, நெல்லி முள்ளியை ஊரவைத்து அரைத்து மோரில் கலக்கித் தலைக்கும் மேலுக்கும் தடவி ஸ்நானம் செய்வது இதெல்லாம் உடலின் மென்மையைப் பாதுகாக்க வல்லன.

காலையிலிருந்தே நாவரட்சி எற்பட்டு அடிக்கடித் தண்ணீர் பருகும் அவா இருந்துகொண்டே இருக்கும். காலையில் இளஞ் சூடான பால், மற்ற நேரங்களில் பழ வர்க்கங்கள், புளிக்காத மோர், அதிகக் காரமும் உப்புமில்லாத உணவுகள், கடும்வெயில் நேரத்தில் அதிகமான வேலை செய்யாதிருத்தல், காலத்தில் சாப்பிடுதல் போன்றவை தாகத்தை ஒரு வாறு குறைக்கும். விளாமிச்சை வேர் போட்ட குளிர்ந்த ஜலமும், கொத்துமல்லி விதை, ஜீரகம், கொள்ளு, சோம்பு இவைகளை வறுத்துப் போட்டு காய்ச்சிய வெந்நீர் தானாக ஆறியதும் பானத்திற்கு ஏற்றவை. குளம் குட்டைகளில் தேங்கியிருக்கும் நீர், நதிகளில் பெருகும் புதுத் தண்ணீர் மற்றும் அசுத்தமான ஜலத்தைப் பருகக்கூடாது. நதிகளின் ஊற்றுத் தண்ணீர், வெயில்படும் கிணறுகள், அருவிகள் இவைகளின் ஜலம் ஏற்றது.

உணவு லகுவானதும் எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதும், மலக்கட்டு ஏற்படாததும், நல்ல ஸாரமுள்ளதும், நாவரட்சி ஏற்படுத்தாததுமாக இருக்கவேண்டும். தயிர், நெய், பால், மோர், எலுமிச்சம்பழம், நார்த் தங்காய், மாங்காய் இவைகளாலான காரமதிகமில்லாத ஊறுகாய்கள், மசாலைப் பொருள்களில்–மிளகு, ஜீரகம், ஏலம், கொத்துமல்லி விதை, பொதினா, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, மஞ்சள், இந்துப்பு, காய்கறி களில்—புடலை, பூசணி, வெள்ளரி, தேங்காய், பரங்கி, மாங்காய் போன்றவை சிறந்த உணவுப் பதார்த்தங்கள்.

காபி டீ மதுவகை, பீடி ஸிகரெட் போன்றவைகளை மிதமாக உப யோகிப்பது கூடக் கெடுதி விளைவிக்கும். கூடிய வரை உபயோகிக்காம லிருப்பது நல்லது.

வெயிலின் கொடுமை பகலில் அதிகம். எலக்டிரிக் சுழலும் விசிறி களைக் காட்டிலும், கை ஓய்ந்தாலும், விளாமுச்சை, பனை ஓலைகளா லான விசிறி, துணியாலான பங்கா நல்ல ஆச்வாசம் தரும், ஐஸைக் காட்டிலும் பானையிலிட்டுக் குளிர்ந்த தண்ணீர் உடல் நலத்திற் கேற்றது. பானையில் சிறிது கொத்துமல்லி விதை, சோம்பு, கற்பூரம், மெந்தால், குங்குமப்பூ இவைகளைத் துணியில் முடித்துப்போட்டு வைக் கலாம். ஜன்னல்களில் நனைத்த விளாமுச்சை வேர் தட்டிகளால் ஸூர்ய வெப்பத்தையும் ஒளியையும் ஒருவாறு தடுப்பது, சிறிதளவு பகலில் தூங்குவது, நதி—குளம் போன்ற ஜலாசயங்களுக்குப் பக்கத்தி

லுள்ள இடங்களிலும் அடர்ந்த தோட்டங்களிலும் வஸிப்பது நல்லது. இவ்வேளையில் சரீரத்திற்கு அசதி அளிக்கும் வகையில் வேலை கொடுக்காதிருப்பது நல்லது. பொதுவாக இக்காலங்களில் காலை வேளைகளில் இருக்கும் சுறுசுறுப்பும், வேலையில் ஊக்கமும் பொழுது ஏற ஏறக் குறையத்தான் குறையும். வெயில் பலமடைய சரீரம் களைப்படையும். அதனால் கூடிய வரை காலை வேளைகளில் தனது வேலைகளை முடித்துக் கொள்வதே காலத்திற்கேற்ற வழி.

மெல்லிய வெண்மையான துணிகளை அணிவது தாபத்தைக் குறைக்கும். சிகப்பு நிறம் தாபத்தை அதிகரிக்கும். மற்ற எல்லா நிறங்களும் ஓரளவு தாபத்தை அதிகரிப்பவையே. அதனால் வெள்ளையான அல்லது மென்னிறத்திலுள்ள மெல்லிய வஸ்திரங்களைத் தரிப்பது நல்லது.

மாலை நேரத்தில் உலாவுவது, நதி-அருவி-குளங்களில் ஸ்நானம், தோட்டங்களிலும் அமைதியான கடற்கரை போன்றவைகளிலும் காலம் கழிப்பது போன்றவை உசிதமானவை.

இரவில் லகுவானதும், திரவ மயமானதுமான ஆகாரம் நல்லது. பாலன்னம், மோரன்னம், பழவகை மற்றும் தொண்டையில் எரிவும் நாவரட்சியும் ஏற்படுத்தாததுமான ஆகார வகை நல்லது.

அதிக நேரக் கண்விழிப்பு, இரவில் கடும் வேலைசெய்வது, மித மிஞ்சிய ஸம்போகம் இவை கெடுதி விளைவிப்பவை.

மண்டைக் கொதிப்புள்ளவர்கள் இந்த மாதங்களை மிகவும் ஜாக்ரதையுடன் கடத்துவது நல்லது. பாதரக்ஷை குடை இல்லாமல் வெயிலில் அலைவது, வெயில் நேரங்களில காபி டீ மதுவகை, சிகரெட் பீடி போன்றவைகளை அதிகமாக உபயோகிப்பது போன்றவை மண்டைக் கொதிப்பை அதிகப்படுத்தும். கண்ணோய் ஏற்படவும் காரணமாகும்.

★

வெளியில் விலைக்கு வாங்கிய கறிகாய்கள் பழங்கள் எல்லாவற்றையும், முதலில் சுத்தஜலத்தில் நன்கு அலம்பிவிட்டு பிறகு உள்ளே அதற்குள்ள இடத்தில் அழுக்கு சேராதபடி வைக்கவும். சமைக்கும் முன்பும் கறிகாய்களை திரும்பவும் அலம்பி எடுத்துக்கொள்ளவும். கடைகளிலிருந்து வாங்கி வரும் அரிசி, புளி, பருப்பு. கோதுமை முதலிய தான்ய வகைகளையும் நல்ல வெயிலில் சில மணிநேரம் உலர்த்தி உள்ளே எடுத்துவைக்கவும். இந்த சிறு கார்யம் கறிகாய்கள் உணவுதான்யங்கள் மூலம் பரவும் பலவித நோய்களை நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு சத விகிதம் நிச்சயமாய் தடுக்கும்.

கரும்பு

கரும்பு இனங்கள் பல என்று நவீன தாவர விஞ்ஞானிகள் இப்பொழுதுதான் புதிதாய் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள் என்று இல்லை. பல ஆயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்பிருந்த விரணவைத்திய நிபுணர் ஸுசுருதாசார்யர் பதினெட்டுவிதக் கரும்பு ஜாதிகளைச் சொல்லி ஒவ்வொன்றுக்கும் தனிப் பெயர் – ரூப – குணங்களை விஸ்தாரமாய் பேசியுள்ளார். காலப் பிரவாஹத்தில் பழைய பெயர்கள் குருபரம்பரை ஸம்பிரதாயங்கள் அழிந்து போய்விட்டதால், ஸுசுருதர் கூறிய கரும்பு வகைகளை இன்றைக்கு நமது தேசத்தில் உற்பத்தியாகும் கரும்பு ஜாதிகளுடன் ஒப்பிட்டு இதுதான் என்று தீர்மானிப்பது கடினம். இதனால் அதிகக் குறைவில்லை. ஆயுர்வேத ஆசார்யர்கள் முன்பு கண்டுபிடித்துச் சொல்லியுள்ள கரும்பின் குண தோஷங்கள் இன்றைக்கும் நமது அநுபவத்தில் அணு அளவும் மாறவில்லை. ஆதலால் அவர்கள் சொல்லை இன்றைக்கும் அறிதல் மிக உபயோகம்.

கரும்பு : நமது ஆஹார வர்க்கத்தில் ஒரு பிரதானமான பொருள். அதன் குண தோஷங்களை நன்ருய் அறிந்து அவரவர் உடல் கூறு, நிலை, காலம், தேசங்களுக்கு ஏற்றவாறு கரும்பையும் சர்க்கரை முதலிய அதன் உற்பத்திப் பொருள்களையும் உபயோகம் செய்வது நன்மை.

கரும்பின் ஜாதிக்கு ஜாதி குணங்களில் சிறிதளவு பேதம் இருப்பினும் எல்லாவிதக் கரும்புகளுடைய சாற்றிலும் பொதுவாய் நிச்சயமாய் அமைந்துள்ள குணங்களாவன—புதிய கரும்புச்சாறு—சுவையில் மதுரம். குடலில் பாகம் அடையும்போதும் ஜீர்ணமானபின்பு வரும் விசேஷமான பாகத்திலும் மதுரம். செய்கையில் குருகுணம்—எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. ஸ்நிக்தம்—சரீர தாதுக்களில் நெய்ப்புப்பசை தரும். சீதவீர்யம்-குளுமை தந்து உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும், பலம் புஷ்டிகளை உண்டாக்கும். ரத்தக்கொதிப்பு, ரத்த பித்த வியாதிகளைச் சமனம் செய்யும். மலச்சிககலைப் போக்கும். மூத்திரத்தின் உற்பத்தியைத் தூண்டி மூத்திரத்தை அதிகம் வெளிப்படுத்தும். மேலும் உடலில் கப ஸ்தானங்களில் முக்கியமான—மார்பு சுவாஸாசயம், எலும்பின் பூட்டுக்கள் இவைகளில் கபத்தை விருத்திசெய்யும். கரும்பு மிதமிஞ்சி அதிக அளவு உட்கொண்டால் சுவாஸ காஸ ரோகம், ஸந்திகளில் வீக்கம், நீரிழிவு நோய்கள் வரலாம். குடலில் புழுக்களை உண்டாக்கும் தோஷம் கரும்புக்கு உண்டு. கப ஸம்பந்தமான வியாதிகள், கொழுப்பு அதிகம், குடற்பூச்சி, நீரழிவு, அஜீர்ணம் முதலியன உள்ளவர்கள் கரும்பை உட்கொள்ளுவது தீமை. வரட்சியான உணவினுல் வாயுவின் க்ஷயம் நரம்புத் தளர்ச்சி சோர்வு, மல மூத்திரபந்தங்கள், பித்தாதிக்கத்தில்

ஏற்படும் வெப்பம், நாவரட்சி, எரிச்சல்களில் சீக்கிரமே நன்மை தரும் கரும்பின் புதிய சாறு.

செழிப்பாய், நல்ல பருமன், உயரமாய், கண்கள்—எட்ட எட்டவும் உள்ள கரும்பு இனங்களில், மேலே கூறிய குணங்கள் ஸத்துக்கள் அதிகம். கரும்பு பயிர் செய்வதில் முதல் விளைவுகளை ஒருதரம் பூமிக்கு மேல்பாகத்தில் வெட்டி எடுத்துக்கொண்டுவிட்டு, வேரைத் தோண்டாமல் அப்படியே விடுவதுண்டு. இந்த வேரிலிருந்து திரும்பவும் கரும்பு வளரும். ஆனால் இந்த இரண்டாவது விளைவு கரும்பில் ஸத்து குணம் குறைவு. முதல் விளைவு கரும்பில் ஸத்து அதிகம். இக்காலத்தில் ரசாயன உப்புக்கலவை எரு போட்டுப் பயிர்கள் மிகவும் ஊட்டமாய் பார்வைக்குத் தோன்றினாலும், இவைகளில் சரீரத்திற்கு ஹிதமான நற்குணங்கள் குறைவு என்பது பிரசித்தம். தவிர்க்கமுடியாத இன்றைய சூழ்நிலை இது.

வம்சகம்—என்ற ஒரு ஜாதிக் கரும்பில் சிறிது உப்புக்காரம் இருக்கிறது. உஷ்ண வீர்யமும் சிறிதுள்ளது. ஆதலால் இது வாயுவை நன்கு கண்டிக்கும். நேபாள தேச பூமியில் உண்டான கரும்பில் சிறிது துவர்ப்பு சுவை உண்டு. இந்தக் கரும்பு கபதோஷத்தைக் கண்டிக்கும். வாயுவை அதிகப்படுத்தும். விதாஹத்தை—எரிச்சலைக் கொடுக்கும்.

குறிப்பு—தனிப்பட்ட தேச பூமி குணங்களைப் பரிசீலனம் செய்து வஸ்துவின் குணங்களில் ஏற்படும் நேர் எதிரிடையான வித்தியாசங்களையும் பண்டைய ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள் என்பதைக் குறிப்பிடுவதற்கு ஒரு உதாரணமாக மட்டும் இந்த விபரம் தரப்பட்டுள்ளது.

கரும்புக்கழியை மூன்று பாகங்களாய்ப் பிரித்துச் சாற்றின் சுவையைப் பார்த்தால், அடிப்பாகத்தில் மதுரம் மத்தியபாகத்தைவிட அதிக அளவு உள்ளது. மத்திய பாகத்தில் மதுரம் மட்டுமே இருப்பினும், அடிப்பாகத்தைவிட சிறிது மதுரம் குறைவு. நுனி பாகத்தில் மதுர ரஸம் இருப்பினும் மிகக் குறைவு. நுனிப்பக்கம் வர வர அதில் உப்புச் சுவையும் கலந்திருப்பது நன்ருய் விளங்கும். மேலும் கரும்பின் கண்கள் என்று வழங்கும் கணுக்களை ஒட்டிய இடங்களில் உள்ள சாற்றிலும் இனிப்பு குறைவு. உவர்ப்பும் உண்டு. இந்தக் கண்களில் கரும்பின் முளைகள் கிளம்புவதற்கு அவசியமான மூலப்பொருள் சேர்ந்திருப்பதால் சுவையில் மாறுதல். ஆதலால் குணத்திலும் மாறுதல். கணுக்களை இருபக்கமும் வெட்டி ஒதுக்கிவிட்டு நடுப்பாகத்திலிருந்து ரஸம் எடுக்கவேண்டும். இவைகளிலும் கரும்பு 9 அடி உயரமாயின் அடிப்பக்க 3 அடிகளிலும் இனிப்பு அதிகமாக இருப்பதால் கரும்புச் சாற்றின் சுயகுணங்கள் பூர்ணம்.

கரும்பின்சாறு தேவபூஜையில் அபிஷேகத்திற்கு உபயோகிக்கப் படுகிறது. ''இக்ஷு ஸாரோ பலாரோக்யம்'' கருப்பு ரஸம் அபிஷேகத்தினுல் பலமும் ஆரோக்கியமும் தருகிறது என்று ஆகமசாஸ்திரம்.

கரும்பின் ரஸத்தைச் சாப்பிடுவதற்கு எடுக்கும் விதத்தில் மேல் தோலை உறித்து எடுத்துவிட்டு உள் தண்டைத் துண்டங்கள் செய்து கணுக்களையும் அகற்றிவிட்டு மற்றத் துண்டங்களை சுயம் பற்களால் கடித்துச் சாற்றை உறிஞ்சி உட்கொள்ளவேண்டும். சக்கையைத் துப்பிவிடவும். இவ்விதம் சாப்பிடுவதில்தான் கரும்பு ரஸத்தின் இயற்கை நற்குணங்கள் ஸத்துக்கள் குன்றுமல் உடலில் சேரும். வாய்க்கு நாவிற்கு இதமளிக்கும். பற்கள் பலப்படும். எளிதில் ஜீர்ணமாகும். வாத பித்த ரக்த தோஷங்கள் சமனமாகும். வீர்யம் விருத்தியாகும். ஜீர்ணகாலத்தில் விதாஹம் உள்ளே எரிச்சல் உண்டாகாது. குளுமை உண்டாகும் கண்ணிற்கும் விசேஷ பலம் தரும். ஆனுல் அதிக அளவு அருந்தினுல் பற்களால் எடுத்துள்ளதானுலும் கபம்—நெஞ்சுக்கட்டு முதலியன உடனேயே உண்டாக்கும்

கரும்புச்சாறு—உணவு உண்ணுவதற்கு முன்பு வெறும் வயிற்றில் பசியுடன் இருக்கும்போழுது சாப்பிட்டால், வாயு விகாரங்களைக் கண்டிக்கும். பூர்ணமாய் ஆகாரம் சாப்பிட்ட உடன்காலில் கரும்புச் சாறு மேலே குடித்தால் வாயுவைக் கிளறி அதிகமாக்கும். வெறும் வயிற்றில் பிரதான உணவு சாப்பிடும்முன்பு கரும்பு சாப்பிட உத்தமமான நேரம்.

குறிப்பு—கரும்பின் தோலைக் கத்தியினுல் சீவி எறியாமல் பற்களாலேயே உரித்துத் தள்ளிவிட்டு உள் தண்டைக் கடித்துச் சாற்றைக் குடிப்பதிலும் கரும்புச் சாற்றின் குணங்கள் எல்லாம் கிடைக்கும். ஆனுல் கடித்து வெளியில் எடுத்த மிச்சக் கழியையே திரும்பவும் கடிப்பது அசுத்தமான அருசிதரும் கார்யம், கத்தியால் தோலை அகற்றிக் கண்டமாக்கிப் பிறகு பற்களால் கடித்துச் சாறு சாப்பிடுவதே நல்ல முறை.

இயந்திரத்தினுல் பிழிந்து எடுக்கப்பட்ட கரும்புச் சாற்றில் குணங்கள் உடனே மாறுபடுகின்றன. தோல் கணுக்கள் எல்லாம் சேர்த்து நசுக்கப்படுவதாலும் சிறிது நேரம் இயந்திரத்தில் தங்குவதினுல் அணுப்பூச்சிகள் தூசிகள் சேருவதற்கும் வாய்ப்புள்ள காரணத்தினுல், இயந்திரத்தில் பிழிந்து எடுத்தக் கரும்புச் சாறு லகு குணத்தை இழந்து குருகுணத்தை அடைகிறது, எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. தாஹம் எரிச்சலை சமனம் செய்யும் குணம்மாறி விதாஹத்தை எரிச்சலை உண்டாக்குகிறது. மலத்தை இளக்கும் தன்மை மாறிச் சிக்கலைச் செய்கிறது.

கரும்பு ஆலைகளில் பெரிய மின்விசிறி இயந்திரத்தினுல் எடுக்கப் படும் சாறு, கடைத்தெருக்களில் சிறிய கை இயந்திரத்தில் பிழிந்து தாகசாந்திக்காக விற்கப்படும் சாறு இவைகளை உட்கொள்ளுவது மிக அதிகமான கெடுதல். பற்கள் துர்ப்பலத்தினுல் கரும்பைக் கடிக்க இயலாதவர் கரும்புத் துண்டங்களை அம்மியில் கல்குழவியால் நசுக்கிச் சாற்றைப் பிழிந்து உடனே துணியில் வடிகட்டி உடனேயே பருகுவது நல்ல முறை. தோல் கணுக்களை நீக்கிவிட்டு நடுத் துண்டங்களைமட்டும் சுத்தமான சிறிய கை இயந்திரத்தில் கொஞ்ச அளவில் சாறுபிழிந்து, தாமதியாமல் உடனே பருகினுல் விசேஷ தோஷங்கள் ஏற்படாது. ஆனுல் பல்லினுல் கடித்துச் சாப்பிடுவதுபோல் தரமாகாது.

கரும்பின் சாற்றுக்கும் அதிலிருந்து செய்யப்படும் சர்க்கரை, வெல்லம் முதலியதற்கும் குணங்கள் வித்தியாசமானவை. அந்த விவரம் தொடரும்.

★

இஞ்சி

பூமியின் அடியில் மறைந்து, கட்டடத்திற்கு அஸ்திவாரம் போல் ஆதாரமாக நின்று, வளரும் பகுதிகளுக்கு ஊட்டத்தை அளிக்கும் பாகத்தை வேர் என்கிறோம் சில வேர்களுக்குக் கிழங்கு என்று பெயருமுண்டு. வேர் என்று குறிப்பிடும் பகுதியுள்ள செடி கொடிகளில் வேரைத்தவிர மற்ற பகுதிகள் தாம் நமக்கு அதிகம் பயன்படும். கிழங்கு எனக் குறிப்பிடும் பகுதியுள்ள செடி கொடிகளில் மற்ற பகுதிகளைவிட வேரே அதிகம் பயன்படும். வேரைத்தவிர மற்ற பகுதிகள் பயன்படாதிருப்பதுமுண்டு. பெரும்பாலும் இவை உணவுப்பொருளாகப் பயன்படுத்துவதாக இருக்கும்.

பூமியின் அடியில் விளைபவைகளை உணவுப்பொருளாகக் கொள்ளும் போது, அவை ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகுமாதலால் குருகுணமுள்ளவை என்று குறிப்பிடுவது உண்டு. ஐம்பூதங்களில் பூமிச்சத்தும் ஜலசத்தும் இவைகளில் அதிகமாக இருப்பதே, இந்த குருத்தன்மைக்குக் காரணம். ஜீர்ண சக்தி பலவீனப் பட்டுள்ளவர்களுக்குப் பத்தியம் சொல்லும் போது கிழங்கு மாப்பண்டங்களைத் தவிர்க்கும்படி வைத்தியர் கூறுவதற்கு இதுதான் காரணம், மாப்பண்டங்களைப்போல் கிழங்கிலும் மாச்சத்து அதிகமாக இருப்பது கண்கூடு. இது ஒரு பொதுவிதி.

எல்லாப் பொதுவிதிகளுக்கும் விலக்கும் உண்டு. புளிப்புள்ளவைகளைச் சேர்க்காதே ; ஆனால் "நெல்லிக்காயும், மாதுளம் பழமும் புளிப்பானாலும் நல்லது" என்பர். "கிழங்குகளைச் சேர்க்காதே ; இஞ்சி கிழங்கானாலும் நல்லதே" என்பர். "மாப்பண்டத்தைச் சேர்க்காதே; நெல்பொரி மாவு, மாவானாலும் எளிதில் ஜீர்ணமாகும்" என்பர். இப்படி கிழங்கு வகைப்பட்டதாயினும் இஞ்சியில் ஒரு தனித்தன்மை, தான் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாவதுடன் தன்னுடன் சேர்ந்து உட்சென்ற மற்றவற்றையும் எளிதில் ஜீர்ணமாக்கும் தன்மை உள்ளது. ஐம்பூதங்களில் கிழங்கு நிலையிலும் அக்னி சக்தி இதில் அதிகம் சேர்ந்துள்ளதே இதன் தனிச் சிறப்பிற்குக் காரணம்.

தோல் நீக்கிப் பாடமிட்டுக் காய்ந்த இஞ்சிக்கு சுக்கு எனப்பெயர். இஞ்சியைக் காயவைக்கும்போது நன்கு காயவைக்கவேண்டும் இல்லாவிடில் உளுத்துவிடும். ஆகவே காயவைப்பதில் அதிக சிரத்தை தேவை. ஆகவே காயவைப்பதற்கு உதாரணமாகச் சுக்காகக் காய்ந்துவிட்டதென்கிறோம். சிலவற்றில் பச்சையாக இருக்கும்போது உள்ள சுவையும் மணமும் குணமும் காய்ந்ததும் மாறிவிடும். நெல்லிக்காயிலும் இஞ்சியிலும் காய்ந்தாலும் குணமும் சுவையும் மாறுவதில்லை. காய்ந்த சுக்கில் ஜலாம்சம் சுண்டியதே தவிர மற்றவை குறையவில்லை. ஒருவ

னுக்குப் பத்தியமிட்டு நல்ல ரசாயன மருந்துகள் தந்து நோய் நீங்கியுள்ள நிலேயில் "உடல் சுக்காகக் காய்ந்துவிட்டது; இனி எந்த ஊட்டத்தையும் தரலாம்" என்கிறோம். ஊளேச்சதையும் துர்நீரும் நிரம்பி கற்ருழை நாற்றம் வீசிக்கொண்டிருந்த உடலில் பலக்குறைவு ஏற்பட்டு எத்தனே டானிக்குகள் கொடுத்தும் பலம் ஏருதபோது நல்ல அக்னி தீபனம் ஏற்படும் மருந்துகளேக் கொடுத்து உடலே வற்றச் செய்துக் கொழுப்பு கரைந்ததும் உடல் சூடுபிடித்ததும் பலமூட்டும் சத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வழி வகுப்பதே சுக்காகக் காய வைப்பதன் மேன்மை.

இஞ்சி தின்ற குரங்கைப்போல் என்ருெரு பழமொழி உண்டு. இஞ்சியைப் போன்ற தோற்றமுள்ள காட்டு மஞ்சள் கிழங்கில் குரங்கிற்கு மிகுந்த மோகம். மாங்காய் இஞ்சியைப்போன்று காரமின்றி சற்று இனிப்பு அதில் காணும். ஆகவே அதில் ருசிகண்ட குரங்கு தோற்றத்தால் ஏமாந்து இஞ்சியைச் சுவைக்க நேரும்போது ஏற்படும் அதன் முக அமைப்பையும் ஆவேசத்தையும் குறிப்பிடுகிறது இந்தப் பழமொழி.

தமிழ் நாட்டிலுள்ள இஞ்சிக்குத் தனிப்பெருமை உண்டு. நார் அதிகமின்றி கத்தியையும் அரிவாள்பணேயையும் பதம் பார்க்காமல், இதை எளிதில் நறுக்கமுடியும். இந்த ஒரு குணத்திற்காகவே கும்பகோணத்து இஞ்சிக்குத் தமிழ் நாடெங்கிலும் அதிகக் கிராக்கி. இந்தியாவின் மற்ற பகுதிகளில் விளேபவைகளில் நார் அதிகம் நார் அதிகமான இஞ்சி காய்ந்தால் அதைத் தூள் செய்ய மிகவும் சிரமப்படும். நார் சுக்கு கஷாயத்திற்குத்தான் அதிசம் பயன்படும். நார் குறைந்த இஞ்சியில் சுரஸம் எடுப்பதும் சுலபம் காய்ந்தாலும் சுக்கும் சுலபமாகத் தூளாகும். இதை மாச்சுக்கு என்பர். மாச்சுக்குக்கான இஞ்சி நன்கு வெண்மையாக இருக்கும். இளம் இஞ்சியில் நன்கு சிவந்த விரல்கள் காணும். தெனனுட்டில்தான் இது அதிகம் விளேகிறது சூர்ணம் செய்வதற்காகச் சுக்கு வாங்கும்போது வெண்ணிறமுள்ள மாச்சுக்கையே வாங்குவார்கள். வடநாட்டிலும் பைதராஸோண்ட்-மைதாஸோண்ட் என்று இதை அதிகம் விரும்பி வாங்குவர். சென்னே மலேயாளம் இவைகளில் அதிக அளவிலும் வங்காளத்திலும் பஞ்சாபிலும் குறைந்த அளவிலும் இது பயிராகின்றது. ஆனுல் நாடெங்கிலும் இதை மக்கள் உணவுப்பொருளாகவும் மருந்துப் பொருளாகவும் விரும்பி உபயோகிக்கின்றனர்.

இஞ்சியின் குணத்துடன், ஆனுல் வீர்யத்தில் மாறுபட்டது மஞ்சள பிரிவினேச்சேர்ந்த மாங்காய் இஞ்சி, இஞ்சி மிகவும் உஷ்ணம், காரமதிகமுள்ளது. மாங்காய் இஞ்சி-குளிர்ச்சி-காரமற்றது. இது மாங்காயின் மணமுள்ளதாக இருப்பதால் மாங்காய் இஞ்சி என்று பெயர். ஆம்ர கந்தி ஹரித்ரா என்று ஸம்ஸ்கிருதத்தில் இதற்குப் பெயர். பசியைத்

தூண்டவும் மற்ற இஞ்சியின் குணங்களைப் பெறவும் ஆனால் சீதளமாகவும் இருக்க - இஞ்சி உஷ்ணப்படுத்துவதால் ஒத்துக்கொள்ளாதவர்களுக்கு இது நல்லது.

தமிழில் இஞ்சி, அல்லம் ஸம்ஸ்கிருதத்தில் சிருங்கபேரம் ஆர்த்ரகம், தெலுங்கில் அல்லமு, மலையாளத்தில் இஞ்சி, கன்னடத்தில் ஹஸி சுண்டி, ஹிந்தியில் அத்ரக், ஆதீ, வங்காளியில் ஆதா, மராட்டியில் ஆலே, குஜராத்தியில் ஆது, ஆங்கிலத்தில் Fresh Ginger, லாடினில் Zingiber Officinale.

தமிழில் சுக்கு, ஸம்ஸ்கிருதத்தில் சுண்டீ, நாகரம், விச்வபேஷஜம், மஹௌஷதம், தெலுங்கில் சொண்டி, மலையாளத்தில் சுக்கு, கன்னடத்தில் சுண்டி, வோணசுண்டி, ஹிந்தியில் ஸோண்ட், மராட்டியில் ஸுண்டீ, குஜராத்தியில் ஸுண்ட், வங்காளியில் ஸோண்ட், ஆங்கிலத்தில் Dry Ginger, லாடினில் Zingiber Officinale.

மருந்துகளில் உத்தமம் மஹௌஷதம். எல்லோருக்கும் மருந்தாகக் கூடியது விச்வபேஷஜம். பார்வையில் - ருசியில் நகரத்தானுக்கும் ஏற்றது நாகரம். (வெளிவேஷத்தில் பகட்டில் திருப்தியடைபவன் நகரத்தான்). தென்னாட்டில் அதிகம் பயிராவதால் சிருங்கபேரம். ஈரமாயிருந்தாலும் காய்ந்தாலும் நல்லது ஆர்த்ரகம் சுண்டீ. இப்படிப் பெயராலேயே இதன் ஏற்றத்தைக் கூறுவர்.

இஞ்சி சுவையில் உரைப்பு – ஜீர்ணமாகும் தறுவாயில் இனிப்பு. வீர்யத்தில் உஷ்ணம், தன்மையில் குரு; வரண்டது; தீக்ஷ்ணமானது நன்கு பசியைத் தூண்டும் வயிற்றில் வாயு சேராமல் பாதுகாக்கும். வாயில் உமிழ் நீரைப்பெருக்கிச் சுவையுணர்வை சுறுசுறுப்படையச் செய்யும் ஆகவே அரோசகம் மிக்கவர் இதில் ஓரிரு துண்டங்களைச் சுவைத்த பின் மற்றதைச் சாப்பிட அவை ருசிக்கும். எந்த கடினமான உணவையும் ஜீர்ணமாகச் செய்யும் உடற் சூட்டைப் பாதுகாக்கும். சூடு குறையும்போது இதைச்சாப்பிட சூடு மேம்பட்டு நிற்கும். தோலின் மேல் தடவ அங்கு ரத்த ஓட்டத்தை அதிகமாக்கி வீக்கம் கட்டு முதலியவைகளை அகற்றும். தொண்டையில் கபக்கட்டை அகற்றியும் நரம்புகளுக்குச் சுறுசுறுப்பூட்டியும் ஹிதமளிக்கின்றது.

இஞ்சி ஒரு முக்கியமான உணவுப்பொருள். ஊறுகாய், துவையல் போன்று தனித்தும் குழம்பு முதலியவைகளில் அரைத்துவிடப்பட்டும், மோர் முதலியவைகளில் நசுக்கிப்போடப்பட்டு மணமூட்டியாகவும் மற்றும் தேன் ஊறல், முரப்பா, பானகம் ஆகத் தயாரிக்கப்பெற்றும் சேர்க்கப்பெறுகின்றது. வாயுவோ கபமோ கட்டி ஏற்படும் ஜ்வரம், வயிற்று உப்பிசம், வயிற்று வலி, பசியின்மை, தலைசுற்றுதல் முதலியவை ஏற்படும்போது இதைச் சாறு பிழிந்து தேன் சேர்த்துக் கொடுப்பர்.

இஞ்சித்தேன் ஊறல் மது ஆர்த்ரகம்–இஞ்சிச் சாறு 200 மில்லி லிட்டர், தேன் 200 மில்லி லிட்டர். இஞ்சியைச் சாறு பிழிந்து ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் ஒரு மணி நேரம் அசையாமல் வைத்திருக்கக் கீழ் வெண்ணிறத்தில் சத்து படியும். அஃது நீக்கி மேலுள்ள தெளிந்த சாற்றைத் தனியே 200 மில்லி லிட்டர் எடுத்துத் தேனும் அதே அளவில் எடுத்து லேசான தீயுள்ள அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சவும். சுமார் 250 மில்லி லிட்டர் அளவு மீதமுள்ளபோது இறக்கி வடிக்கட்டி அதில் குங்குமப்பூ. ஏலம் ஜாதிக்காய், கிராம்பு இவை வகைக்கு 1 கிராம் அளவு தூள் செய்து கலந்து குலுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் 1-2 டீஸ்பூன் அளவு ஆகாரத்திற்கு முன் தினம் 1-2 வேளை சாப்பிட ஜீர்ண சக்தி அதிகமாகும். வயிற்றுக்கனம், அசதி, தலைசுற்றுதல் நீங்கும். இஞ்சியிலுள்ள ஜலாம்சம் சுண்டும் வரை இதைப் பாகாக்கிக் கெட்டியான பதத்தில் இறக்கி மைசூர்பாகுபோல இதைத் துண்டங் களாக்கியும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இதை வேறுவிதமாகவும் தயாரித்துக்கொள்ளலாம். தேன் 250 மில்லி லிட்டர் அளவில் இஞ்சியைத் தோல் நீக்கிச் சிறிய துண்டங்க ளாக நறுக்கியது 250 கிராம் அளவு கலந்து பீங்கான் அல்லது கண்ணடி ஜாடியில் வைத்திருந்து பகலில் வெய்யிலில் மேல் துணியால் வேடுகட்டி வைத்திருந்து இரவில் நன்கு மூடிவைக்கவும். இப்படி 10-15 நாள் வைத்திருக்க இஞ்சியின் ஈரம் சுண்டி தேனுடன் இஞ்சி நன்கு உறவாகி நிற்கும். அப்போது குங்குமப்பூ. ஏலம், ஜாதிக்காய், கிராம்பு இவை வகைக்கு ஒரு கிராம் அளவு தூள்செய்து கலக்கிவிடவும். இதை நீண்ட நாட்கள் வைத்திருக்க முடியும். ஆனல் வாரம் ஒரு முறையோ மாதம் ஓரிருமுறையோ வெயிலில் வைத்தெடுத்துப் பத்திரப் படுத்துவதும் ஈரவாடை படாமல் பாதுகாப்பதும் அவசியம். இதைச் சிறுவர் பெரியவர் எல்லோரும் நல்ல பசி தூண்டியாகவும் ஜீர்ணகாரியாகவும் ருசி தருவதாகவும் உபயோசிக்கலாம்.

குடார்த்ரகம்–சர்க்கரார்த்ரகம்–இஞ்சி முரப்பா–முரப்பா என்பது யுனனிப் பெயர். உதிரும் பதத்தில் கெட்டியாகக் காய்ச்சிய பாகு பதத்தில் எடுப்பது முரப்பா. இஞ்சிச்சாறு 100 மிலி, சர்க்கரை அல்லது கற்கண்டு அல்லது வெல்லம் 300 கிராம் (சிலர் காரமதிகமாக இருக்க 200 கிராம் சேர்ப்பதுண்டு). இதைப் பாகாக்கி மைசூர்ப்பாகு பதத்தில் இறக்கி வில்லைகளாக்கிக் கொள்ளலாம். இஞ்சியின் சூடும் காரமும் தாங்காதவர்கள் இதே அளவில் இஞ்சிச்சாற்றுடன் பசுவின் பால் 200 மில்லி லிட்டர் சேர்த்துப் பாகாக்கிக் கொள்வர். பித்த மயக்கமுள்ளவர்களும் குடலோட்டமுள்ளவர்களும் இரவில் படுக்கும் முன் இதில் 1-2 கிராம் அளவுள்ள வில்லைகளைச் சாப்பிட்டு மேல் காய்ச்சிய பால் அல்லது வென்னீர் சாப்பிடுவர்,

பெருந்தீனி தின்னும் வாய்ப்புபெற்றவர்கள், விருந்து சாப்பிடுபவர்கள், கடினமான உணவைச் சாப்பிடுபவர்கள், சிறிதளவில் சாப்பிட்டாலும் சாப்பிட்டவுடன் திணறலை அனுபவிப்பவர்கள், சாப்பிட்டதும் வாயில் ஜலம் ஊறுவதும் ஒக்காளமும் வந்து சிரமப்படுபவர்கள், இவர்கள் எல்லாம் சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் இஞ்சியைத் துண்டுகளாக்கி எலுமிச்சம்பழச்சாறும் உப்பும் (இந்துப்பு நல்லது) சேர்த்துத் தயாரித்த ஊறுகாயில் 5-6 துண்டங்கள் சாப்பிட்டோ, அல்லது இஞ்சித் துகையலைச் சாப்பிட்டோ பின்னர் உண்ண ஆரம்பிக்க முன் சொன்ன சிரமங்கள் இவர்களை அணுகாது.

அஜீர்ணத்துடன் ஏற்படும் ஜ்வரம், கபம் இறுகித் தலைவலி பிடரி வலியுடன் ஏற்படும் ஜ்வரம், குளிர் ஜ்வரம் இவைகளில் இஞ்சிச்சாறும் தேனும் சேர்த்து முதலில் கொடுத்துவிட்டுப் பிறகு மருந்து கொடுக்க நல்ல குணம் ஏற்படும்

கடுமையான இடுப்புப் பிடிப்புடன் சிரமப்படுபவர்கள் இஞ்சியையும் நெரிஞ்சில் முள்ளையும் வகைக்கு 20-25 கிராம் தட்டிப்போட்டுக் கஷாயம் போட்டும் சாப்பிட நல்ல குணம் தரும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு இஞ்சியைப் பாலிலிட்டரைத்துப் பிழிந்த சாற்றில் ½-1 ஸ்பூன் அளவு எடுத்துச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். இருமல், அஜீர்ணம், மயக்கம், பித்தவாயு, வீக்கம் இவைகள் இதனால் குணமாகும்.

சிருங்கபேராதி சூர்ணம்—இஞ்சி சேர்ந்த சூர்ணங்களில் மிகச் சிறந்தது இது, இஞ்சியைத் தோல் நீக்கித் துண்டமாக நறுக்கியது 500 கிராம், ஜீரகம் 250 கிராம், கொத்துமல்லிவிதை 250 கிராம், இந்துப்பு 125 கிராம் இவைகளை ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்திலோ கற்சட்டியிலோ வைத்து அதில் 1 லிட்டர் முதல் 1·125 லிட்டர் வரை எலுமிச்சப்பழச்சாறு விட்டு நன்கு பிசறி வெயிலில் வைத்து உலர்த்திப் பிறகு தூளாக்கிக்கொள்ளவும் இதில் 1–2 ஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டுச் சுவைத்துச் சாப்பிட வாயின் அரோசகம், உமிழ்நீர் அதிகமாகப் பெருகி உணவு பிடிக்காமை, வாய்க்கசப்பு, சிறிதளவு சாப்பிட்டாலும் வயிற்றில் மிதப்பது போன்ற உணர்ச்சி, அக்னி மந்தம் இவைகளில் மிக நல்லது. தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர ஆகாரம் ஏற்றதும் அவசரம் அவசரமாக மலஜலம் கழிக்க ஓடுதல் நின்றுவிடும்.

இஞ்சி லேகியம்—பிரசவித்த மாதர்களுக்கு உடல் சுக்காகி வற்றி நல்ல ரத்தம் ஊறித் தெம்பு ஜீர்ண சக்தி உண்டாகக் கொடுக்கும் நாடறிந்த லேகியம். பிரசவித்தவர்கள் தான் சாப்பிடவேண்டுமென்ற கட்டாயமில்லை. நல்ல பசியும் ருசியும் ஜீர்ணசக்தியும் தேவையுள்ளவர்கள் இதைச் சாப்பிடலாம். கண்டாத்ரகம் என்றும் இதற்குப் பெயருண்டு.

இஞ்சி ஒரு கிலோவை தேய்த்தலம்பித் தோல் நீக்கி நன்கு இடித்துச் சிறிது சிறிதாக ஜலம் சேர்த்துச் சுமார் 1 லிட்டர் சாறு தேறும்படி செய்து கொள்ளவும். சாற்றை வடிகட்டி அதில் 2 கிலோ வெல்லத்தைப் போட்டுப் பாகாக்கிக்கொள்ளவும். பாகு லேகிய பதத்திற்கேற்றபடி தயாரானதும் அதில் கீழ்கண்ட சாமான்களைத் தூள் செய்து சேர்த்துக் கிளறி நெய் 500 கிராம், தேன் 200 கிராம் சேர்த்து நன்கு கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் சேர்க்கவேண்டிய சாமான்கள் பின்வருமாறு :—

பேரீச்சை	100 கிராம்	லவங்கப்பத்திரி	25 கிராம்
சுக்கு	100 ,,	அதிமதுரம்	25 ,,
தாளீசபத்திரி	100 ,,	திப்பிலி	25 ,,
கண்டந்திப்பிலி	100 ,,	கருஞ்சீரகம்	25 ,,
திராக்ஷை	50 ,,	கிராம்பு	25 ,,
சித்தரத்தை	50 ,,	செவ்யம்	25 ,,
ஜீரகம்	50 ,,	ஜாதிக்காய்	10 ,,
கோரைக்கிழங்கு	50 ,,	ஜாதிப்பத்திரி	10 ,,
மிளகு	50 ,,	மாசிக்காய்	10 ,,
ஓமம்	50 ,,	அக்கரகாரம்	10 ,,
கொத்துமல்லி விதை	50 ,,	வாய்விளங்கம்	10 ,,
ஏலம்	25 ,,	கோஷ்டம்	10 ,,
லவங்கப்பட்டை	25 ,,		

தீபாவளிக்கு என ஒரு லேகியம் தயாரிப்பதுண்டு. இதையே தீபாவளி லேகியமாகவும் உபயோகிக்கலாம். இஞ்சியின் காரம் ஒத்துக் கொள்ளாதவர்கள் இதன் பக்குவத்தில் வேறு முறையைக் கையாள லாம். இஞ்சியைச் சாறுபிழிந்தெடுத்துக்கொள்வதை விட்டு இஞ்சி யைத் தோல் நீக்கிச் சிறு துண்டங்களாக்கி ஒரு கிலோ எடுத்து நான்கு லிட்டர் பசுவின் பாலில் வேகவைத்து பால் சுண்டி அடிபிடிக்காம லிருக்கும்படி நன்கு கிளறிக்கொண்டே வரப் பால் சுண்டிப் பாலின் அம்சம் இஞ்சியுடன் ஒட்டிக்கொண்டு திரண்டுவரும். அதை இறக்கி நன்கு வெயிலில் உலர்த்திப் பொடி செய்துகொண்டு அதை வெல்லப் பாகில் கரைத்து முன் சொன்ன சூர்ணம் தேன், நெய் சேர்த்து லேகிய மாக்கிக் கொள்ளலாம். இஞ்சிக்குப் பதில் சுக்கையே பாலில் வேக வைத்து முன்போல லேகியம் தயாரிப்பதுமுண்டு.

இஞ்சி சேர்ந்த மருந்துகளில் ஜம்பீர பானகமும் ஒன்று. இது பற்றி ஆரோக்கியம் வாசகர்கள் முன்னரே அறிவார்கள்.

தலையிடி, நீர்க்கோர்வை, மென்னிப் பிடிப்புள்ளவர்கள் அப்பியங் கத்திற்கு நல்லெண்ணெய்யை இஞ்சி போட்டுக் காய்ச்சி உபயோகிக்க நல்லது.

இஞ்சி சேர்க்கக் கூடாத நிலைகள்: இஞ்சி ஆரோக்கியத்திற்கு இத்தனை நல்லதானாலும், இதன் காரமும் தீக்ஷண உஷ்ண குணமும் காரணமாக ரத்தத்தில் பாகம் ஏற்பட்டு புண் அழுகல் ஏற்படும். குஷ்ட நோய், காரம் தாங்காத பாண்டு நோய், சூடு தாங்காத நீர் சுருக்கு, ரத்த வாந்தி, ரத்த பேதி, எரிச்சல் இவை உள்ளபோதும் கடுங் கோடையிலும் வயிற்று வேக்காளம் ஏற்படும் மழை காலத்திலும் இதைத் தவிர்ப்பதே நல்லது.

★

உ

நல் மழை பொழிய, பஞ்சம் நீங்க, சுபிட்சம் நிலவ இறைவனைப் பிரார்த்திக்கும்படி எல்லா நல்மக்களையும் வேண்டுகிறோம்.

திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் இயற்றிய

மழை வேட்டல் பதிகம்

பண்—மேகராகக் குறிஞ்சி முதல் திருமுறை

திருச்சிற்றம்பலம்

சேவுயரும் திண்கொடியான் திருவடியே
சரணென்று சிறந்தவன்பால்
நாவியலு மங்கையொடு நான்முகன்தான்
வழிபட்ட நலங்கொள்கோயில்
வாவிதொறும் வண்கமலம் முகங்காட்டச்
செங்குமுதம் வாய்கள்காட்டக்
காவியிருங் கருங்குவளை கருநெய்தல்
கண்காட்டும் கழுமலமே.

பெருந்தடங்கண் செந்துவர்வாய்ப் பீடுடைய
மலைச்செல்வி பிரியாமேனி
அருந்தகைய சுண்ணவெண்ணீ றலங்கரித்தான்
அமரர்தொழ அமருங்கோயில்
தருந்தடக்கை முத்தழலோர் மனைகள்தொறும்
இறைவனது தன்மைபாடிக்
கருந்தடங்கண் ணார்கழல்பந் தம்மானைப்
பாட்டயருங் கழுமலமே.

அலங்கன்மலி வானவரும் தானவரும்
அலைகடலை கடையப்பூதம்
கலங்களழு கடுவிடமுண் டிருண்டமணி
கண்டத்தோன் கருதும்கோயில்
விலங்கலமர் புயன்மறந்து மீன்சனிபுக்கு
ஊன்சலிக்கும் காலந்தானும்
கலங்கலிலா மனப்பெருவண் கையுடைய
மெய்யர்வாழ் கழுமலமே.

பாரிதனை நலிந்தமரர் பயமெய்தச்
சயமெய்தும் பரிசுவெம்மைப்
போரிசையும் புரமூன்றும் பொன்றவொரு
சிலைவளைத்தோன் பொருந்துங்கோயில்
வாரிசைமென் முலைமடவார் மாளிகையின்
சூளிகைமேன் மகப்பாராட்டக்
காரிசையும் விசும்பியங்கும் கணங்கேட்டு
மகிழ்வெய்தும் கழுமலமே.

ஊர்கின்ற அரவமொளி விடுதிங்கள்
ஒடுவன்னி மத்தமன்னும்
நீர்நின்ற கங்கைநகு வெண்டலைசேர்
செஞ்சடையான் நிகழுங்கோயில்
ஏர்தங்கி மலர்நிலவி இசைவெள்ளி
மலையென்ன நிலவிநின்ற
கார்வண்டின் கணங்களால் கவின்பெருகு
சுதைமாடக் கழுமலமே.

தருஞ்சரதம்தந் தருள்என் றடிநினைந்து
தழலணைந்து தவங்கள்செய்த
பெருஞ்சதுரர் பெயலர்க்கும் பீடார்தோ
முமையளித்த பெருமான்கோயில்
அரிந்தவயல் அரவிந்தம் அதுவுகுப்ப
அதுகுடித்துக் களித்துவாளை
கருஞ்சகட மிளகவளர் கரும்பிரிய
அகம்பாயும் கழுமலமே.

புவிமுதலைம் பூதமாய்ப் புலனைந்தாய்
நிலனைந்தாய்க் கரணநான்காய்
அவையவைசேர் பயனுருவா யல்லவுரு
வாய்நின்றான் அமருங்கோயில்

தவமுயல்வோர் மலர்பறிப்பத் தாழவிடு
கொம்புதைப்பக் கொக்கின்காய்கள்
கவணெறிகற் போற்சுனையில் கரைசேரப்
புள்ளிரியும் கழுமலமே.

அடல்வந்த வானவரை அழித்துலகு
தெழித்துழலும் அரக்கர்கோமான்
மிடல்வந்த இருபதுதோள் நெரியவிரல்
பணிகொண்டோன் மேவும்கோயில்
நடவந்த உழவரிது நடவொணு
வகைபரலாய்த் தென்றுதுன்று
கடல்வந்த சங்கீன்ற முத்துவயல்
கரைகுவிக்கும் கழுமலமே.

பூமகள்தன் கோனயனும் புள்ளினெடு
கேழலுரு வாகிப்புக்கிட்டு
ஆமளவும் சென்றுமுடி அடிகாணு
வகைநின்ருன் அமருங்கோயில்
பாமருவும் கலைப்புலவோர் பன்மலர்கள்
கொண்டணிந்து பரிசினலே
காமனைகள் பூரித்துக் களிகூர்ந்து
நின்றேத்தும் கழுமலமே.

குணமின்றிப் புத்தர்களும் பொய்த்தவத்தை
மெய்த்தவமாய் நின்றுகையில்
உணல்மருவும் சமணர்களு முணராத
வகைநின்ருன் உறையுங்கோயில்
மணமருவும் வதுவையொலி விழவினெலி
இவையிசைய மண்மேல்தேவர்
கணமருவு மறையினெலி கீழ்ப்படுக்க
மேற்படுக்கும் கழுமலமே.

கற்றவர்கள் பணிந்தேத்தும் கழுமலத்துள்
ஈசன்தன் கழல்மேல் நல்லோர்
நற்றுணையாம் பெருந்தன்மை ஞானசம்
பந்தன்தான் நயந்துசொன்ன
சொற்றுணையோ ரைந்தினெடைந்திவைவல்லார்
தூமலராள் துணைவராகி
முற்றுலகம் அதுஆண்டு முக்கணன்
அடிசேர முயல்கின்ருரே.

★